

## **Austritt: Wöchnerin und Ihr Baby**

### **Was müssen Sie nach der Geburt beachten?**

#### **Kontrollen**

- frühzeitig Termin bei Ihrem Frauenarzt vereinbaren (für eine Nachuntersuchung in 6-8 Wochen)
- frühzeitig Termin beim Kinderarzt oder Hausarzt vereinbaren (für eine Untersuchung des Kindes in 4-6 Wochen)

#### **Wochenfluss**

- Normaler Wochenfluss: Zunächst blutig, auch noch Abgang von Blutklumpen möglich, dann braun-rötlich, gelblich und schliesslich weisslich. Der Wochenfluss dauert normalerweise etwa 4 - 6 Wochen.
- Bei sehr unangenehmem Geruch oder ungewöhnlich starker bzw. langer Blutung: Hebamme / Arzt anrufen

#### **Schutz vor Entzündung des Geschlechtstraktes**

- Bis zum Ende des Wochenflusses kein Geschlechtsverkehr, keine Tampons benutzen
- Bis zum Ende des Wochenflusses kein Schwimmbad-Besuch und keine Vollbäder (Duschen erlaubt)
- Bei Scheidentrockenheit oder Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs wird ein Gleitmittel empfohlen (in jeder Apotheke, Drogerie, grösseren Migros-Geschäften erhältlich, z.B. Lubogel, KY-Gel, Astroglide, Replens)

#### **Brustentzündung**

- Entzündungszeichen: Rötung, Schwellung, Schmerz, Verhärtung (lokal), Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen (allgemein): Hebamme / Arzt anrufen

#### **Familienplanung / Verhütung**

- Stillen bietet keinen sicheren Schutz vor einer Schwangerschaft. Wenn Sie nicht sofort wieder schwanger werden wollen, ist eine zusätzliche Verhütung notwendig. Spital- und Hausärzte beraten Sie gerne über Verhütungsmethoden. Es besteht auch die Möglichkeit, sich beim Austritt gleich eine (Mini-)Pille verschreiben zu lassen.

#### **Probleme?**

Bei Problemen rufen Sie bitte Ihre Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihren Spitalarzt an.

## **Austrittsinformationen über Ihr Baby**

#### **Ernährung**

Die Tagestrinkmenge des Säuglings beträgt ca. 1/6 des Körpergewichts (Beispiel: ein 3000 Gramm schweres Kind trinkt etwa 500 ml pro Tag) Gestillten Kindern muss kein Tee zugefüttert werden, da sich die Muttermilch den Bedürfnissen des Babys anpasst.

#### **Gewichtszunahme**

100-150 Gramm pro Woche nach ca. zwei Wochen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein.

#### **Medikamente**

ViDé 3-Tropfen ab der 6. Lebenswoche für die Knochen 1x4 Tropfen täglich mit einem Löffeli mit etwas Muttermilch oder Tee geben.

### **Ausscheidung**

Ein Säugling, der genug zu trinken bekommt, hat mindestens 5 nasse Windeln in 24 Stunden. Gestillte Kinder können häufig und dünn stuhlen, oder aber mehrere Tage keinen Stuhlgang haben. Schoppenkinder sollten mindestens jeden zweiten Tag breiig bis geformt stuhlen können.

### **Hautpflege**

Nur eine Pflegelinie benutzen. Wenn das Kind eine gute Haut hat, muss es nicht täglich eingesalbt werden.

### **Augenpflege**

Die Augen immer von aussen nach innen waschen. Leicht fliessende, oder verklebte Äugli mit Muttermilch oder Kochsalzlösung auswaschen. Kochsalzlösung: 500 ml Wasser aufkochen, 1 Kaffelöffeli Salz beifügen und in ein sauberes, verschliessbares Gefäss abfüllen. Diese Lösung ist 24 Stunden haltbar, und kann auch als „Nasentropfen“ verwendet werden.

### **Ohrenpflege**

Die Ohren nicht mit Wattestäbli putzen, sondern nur mit einem Waschlappen.

### **Fingernägel**

Die Fingernägel dürfen wegen der Verletzungsgefahr erst nach der 3. Lebenswoche geschnitten werden.

### **Nabelpflege**

Der Nabel kann manchmal nachbluten, aber auch dann mit Merfen 1-2x täglich putzen (ca. 14 Tage)

### **Ausgang**

Kinder, die nicht untergewichtig sind, dürfen sofort nach draussen. Im Winter, wenn es unter 0 Grad ist, sollten untergewichtige Babys in den ersten 10 Tagen nicht nach draussen gehen.

Auch im Sommer, wenn es heiss ist, sollten die Kinder nur am Morgen oder Abends spazieren geführt werden.

Wenn der Kinderwagen nach draussen gestellt wird, muss immer ein Netz, oder ein alter Vorhang über den Wagen gespannt werden, da die Milchreste die Bienen und Wespen anziehen können.

### **Kleidung**

Die Babys nicht zu warm anziehen. Die Temperatur nicht an den Händen oder Füssen messen, sondern am Nacken, Rücken oder am Bauch. (Normale Tempi: 36.6-37.5°C, erhöhte Tempi: 37.5-38.5°C, Fieber: ab 38.5°C)

### **Mütterberatung**

Gehen Sie mit Ihrem Kind in eine Beratung Ihrer Wohngemeinde. Bei Fragen wenden Sie sich direkt an Ihre Mütterberaterin, an Ihren Kinder- oder Hausarzt, oder rufen Sie uns an.